

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Светлозерская средняя школа»

Рассмотрено:

На педсовете

Протокол № 9 от 31.08.2022 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «Светлозерская СШ»
Приказ № 36 от 31.08.2022 г.

Шохина В.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5–9 классов

5 КЛАСС

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура». 5 класс

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5.0 | 5.6 | 6.1 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4.20 | 4.50 | 5.30 | 4.40 | 5.25 | 5.50 |
| 4 | Метание мяча 150г на дальность (м) | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз) | 35 | 30 | 25 | 32 | 27 | 22 |
| 7 | Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| 8 | Челночный бег 3X10 (сек) | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| 9 | Прыжок через скакалку 1 мин (раз) | 130 | 120 | 100 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 100 | 80 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 20 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 12 | Наклоны вперед из полож стоя, см | 7 | 4 | 1 | 10 | 5 | 1 |

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение

самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатика (12ч.)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (18ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка (12ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах на заданное расстояние. Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.

Техника передвижения на лыжах основными ходами; варианты подъёмов и спусков

Спортивные игры: Баскетбол (11ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Учебно-тематический план

| Содержание | Количество часов |
|----------------------------------|------------------------------|
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Лёгкая атлетика | 18 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Спортивные игры - баскетбол | 11 |
| Спортивные игры - волейбол | 15 |
| Итого: | 68 |

развитию двигательных качеств

| № | Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5.0 | 5.6 | 6.1 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4.20 | 4.50 | 5.30 | 4.40 | 5.25 | 5.50 |
| 4 | Метание мяча 150г на дальность (м) | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз) | 35 | 30 | 25 | 32 | 27 | 22 |
| 7 | Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| 8 | Челночный бег 3X10 (сек) | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| 9 | Прыжок через скакалку 1 мин (раз) | 130 | 120 | 100 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 100 | 80 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 20 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 12 | Наклоны вперед из положения стоя, см | 7 | 4 | 1 | 10 | 5 | 1 |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся спец мед группы

| Учебные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|-----|---------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 166 | 153 | 141 | 157 | 142 | 127 |
| Наклоны вперед (сидя, см) | 8 | 7 | 4 | 14 | 11 | 7 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 19 | 16 | 13 | 14 | 12 | 10 |
| Поднимание туловища лёжа на животе за 15с, раз | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 |
| Поднимание туловища лёжа на спине за 15с, раз | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин,(метров) | 1150 | 1050 | 950 | 1050 | 950 | 850 |
| Приседания за 30 сек, раз | 23 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| Броски ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек | 34 | 29 | 24 | 29 | 24 | 19 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек, раз | 35 | 30 | 21 | 40 | 32 | 24 |
| Броски набивного мяча 1 кг из за головы в положении сидя, см | 400 | 370 | 340 | 340 | 315 | 290 |

Тематическое планирование

| № Урока | Наименование раздела и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректиров сроки прохождения |
|---------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | Лёгкая атлетика – 13 ч | === | === |

| | | | |
|----|--|--------|-------|
| 1 | ИОТ – 065. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. | 02.09 | |
| 2 | ИОТ -018. Лёгкая атлетика Высокий старт. Стартовый разгон. | 03..09 | |
| 3 | Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом. | 07.09 | |
| 4 | Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом. | 08..09 | |
| 5 | Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге. | 13.09 | |
| 6 | Тестирование челночного бега 3x10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом. | 16.09 | |
| 7 | Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом. | 20.09 | |
| 8 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами. | 23.09 | |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | 27.09 | |
| 10 | Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега. | 30.09 | |
| 11 | Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами. | 4.10 | |
| 12 | Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами. | 7.10 | |
| 13 | Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.10 | |
| | Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч | --- | ----- |
| 14 | ИОТ – 921. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок. | 14.10 | |
| 15 | Баскетбол. Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений. | 18.10 | |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов. | 21.10 | |
| 17 | ИОТ – 021.Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину. | 25.10 | |
| 18 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину. | 28.10 | |
| 19 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину. | 8.11 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч | --- | |
| 20 | ИОТ – 017. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей. | 11.11 | |
| 21 | Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд. | 15..11 | |
| 22 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка». | 18.11 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------|--|
| 23 | Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно. | 22.11 | |
| 24 | Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью. | 25..11 | |
| 25 | Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. | 29..11 | |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке. | 2.12 | |
| 27 | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты) | 6.12 | |
| 28 | Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами. | 9.12 | |
| 29 | Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами. | 13.12 | |
| 30 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Владение организаторскими умениями – помощь в оценке результатов. | 16..12 | |
| 31 | Техника выполнения опорного прыжка. общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета. | 20.12 | |
| Лыжная подготовка – 12 ч | | --- | |
| 32 | ИОТ -019. История лыжного спорта. | 23.12 | |
| 33 | Основные правила соревнований. Передвижение по учебной лыжне ранее изученными способами передвижений. | 27.12 | |
| 34 | Р/С – 1. Техника попеременного двухшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 10..01 | |
| 35 | Р/С – 2. Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 13.01 | |
| 36 | Р/С – 3. Виды лыжного спорта. Освоение техники одновременного двухшажного хода. | 17.01 | |
| 37 | Р/С -4. Освоение техники одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей. | 20.01 | |
| 38 | Р/С – 5. Освоение техники одновременного двухшажного хода. Определение признаков переохлаждения или обморожения при занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот упором. | 24.01 | |
| 39 | Р/С – 6. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Первая помощь при обморожении и травмах. Эстафета с лыжными палками. | 27.01 | |
| 40 | Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъём «ёлочкой». | 31.01 | |
| 41 | Р/С – 7. Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку». | 3.02 | |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 42 | Р/С – 8. Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку». | 7.02 | |
| 43 | Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Игра «Эстафета лыжника». | 10.02 | |
| | Спортивные игры – баскетбол – 5 ч. | --- | |
| 44 | ИОТ – 021. Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом. | 14.02 | |
| 45 | Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом. | 17.02 | |
| 46 | ИОТ – 021. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди». | 21.02 | |
| 47 | Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). | 24.02 | |
| 48 | Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 28.02 | |
| | Спортивные игры – волейбол – 15 ч | --- | |
| 49 | ИОТ – 021. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом. | 3..03 | |
| 50 | Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке | 10.03 | |
| 51 | Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. | 14.03 | |
| 52 | ИОТ – 021. Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. | 17.03 | |
| 53 | Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 28.03 | |
| 54 | Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 31.03 | |
| 55 | ИОТ – 021. Волейбол. Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | 4.04 | |
| 56 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара. | 7.04 | |
| 57 | Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. | 11.04 | |
| 58 | ИОТ – 021. Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. | 14.04 | |
| 59 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара. | 18.04 | |
| 60 | ИОТ – 021. Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. | 21..04 | |
| 61 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 25.04 | |
| 62 | Волейбол. Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. | 28.04 | |
| 63 | Волейбол. Элементы учебной игры в волейбол. | 3.05 | |

| | | | |
|----|--|-------------|--|
| | Овладение организаторскими способностями – подача команд, проведение соревнований. | | |
| | Лёгкая атлетика – 5 ч | --- | |
| 64 | ИОТ – 018.Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки. | 5.05 | |
| 65 | Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 12.05 | |
| 66 | Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом. | 16.05 | |
| 67 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом. | 19.05 | |
| 68 | Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом. | 23.05 | |
| | Итого: | 68 ч | |

6 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «Физическая культура» в 6 классе, в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В свою очередь, раздел «Физическое совершенствование» включает 4 подраздела: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры». Форма организации занятий – урок.

| Разделы программы | Содержание |
|---|--|
| 1 История физической культуры | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Правильная осанка и упражнения для ее сохранения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.(в течении дня) |
| 2 Базовые понятия физической культуры | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению |
| 3 Физическая культура человека | физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). (в течении дня) |
| Способы физкультурной деятельности | |
| 1 Организация и проведение занятий физической культурой | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней |

| | |
|--|---|
| 2 Оценка эффективности занятий физической культурой. | зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. |
| 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Легкая атлетика | |
| Беговые упражнения | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. (8 часов). |
| Прыжковые упражнения | Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (4 часа). |
| Метание малого мяча | Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. (2 часа). |
| Развитие выносливости | Кросс до 15 мин., минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. (3 часа) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей. (4 часа) |
| Развитие скоростных способностей. | Эстафеты. Старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью (на каждом уроке) (1 час) |
| Теоретические сведения по легкой атлетике | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований по ЛА. Разминка для выполнения ЛА упражнений. Представления о скорости, темпе и объеме упражнений. Правила техники безопасности. (1 час) |
| Гимнастика | |
| Организующие команды и приемы | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. (1 час) |
| ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками (1 час) |
| Упражнения на брусьях и на гимнастической стенке | Мальчики – подтягивания, поднятие прямых ног в висе. Девочки – поднятие прямых ног в висе. (1 час) |
| Акробатические упражнения и комбинации | Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; повторение материала 5 класса – стойка на лопатках, упоры, перекаты; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся. (4 часа) |
| Развитие координационных | ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической |

| | |
|--|---|
| способностей | скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. (на каждом уроке) |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. (2 часа) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. (2 часа) |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. (на каждом уроке) |
| Теоретические сведения | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, значение разминки, ТБ. Самостоятельное составление комплексов упражнений для развития физических качеств. (1 час) |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. (13 часов) |
| Волейбол | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. (1 час) |
| Теоретические сведения | Правила изученных спортивных игр. Предупреждение травматизма. (1 час) |
| Лыжная подготовка | |
| Освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах. (15 часов) |
| Теоретические сведения | Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. (3 часа) |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Первая четверть (18 часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|----------------------------------|------------------|
| | Легкая атлетика -18 часов | |

| | | |
|-------|--|---|
| 1 | ИОТ-062 Входная проверочная работа. ИОТ-018 при занятиях ЛА. Теоретические сведения. Бег на короткие дистанции 15-30м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2-3 | Спринтерский бег. Скоростной бег до 50м. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек). | 2 |
| 4 | Контрольный урок. Бег на результат 60м. | 1 |
| 5-6 | Спринтерский бег. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег до 50м (2 серии). | 2 |
| 7 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40м. Встречная эстафета. Бег 30м – контроль на результат | 1 |
| 8 | РС Кроссовый бег 600 м. девочки, 800 м. мальчики. Равномерный бег. | 1 |
| 9 | РС Медленный бег с изменением направления по сигналу. Кроссовый бег. Бег 1000м – контроль на результат. | 1 |
| 10 | Прыжок через 2-4 шага (серийное отталкивание). Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге с активным махом другой. Прыжки с места и разбега. Прыжок в длину с места – контроль результата. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с 5-7 шагов с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжок через 2-4 шага (серийное выполнение). Повторные прыжки, прыжки с места, с разбега | 1 |
| 13 | Прыжки с места, с разбега. Многоскоки, тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 |
| 14 | Броски и толчки набивных мячей (силовая подготовка). Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча (теннисного) на дальность отскока от стены. Метание мяча о стену одной рукой (с ловлей) с расстояния 1 м. | 1 |
| 15-16 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень с расстояния 6-8 шагов. Броски набивного мяча двумя руками от груди с положения сидя на полу. | 2 |
| 17-18 | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с разбега на дальность. Метание в цель 1*1 с 6-8 шагов. Метание мяча в цель – контроль на результат. | 2 |

Вторая четверть (14часов)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Гимнастика – 12 часов Спортивные игры (волейбол) – 2 часа | |
| 19 | ИОТ-018 на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |
| 20 | Изучение и совершенствование техники исполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | 1 |
| 21 | Разучивают комбинацию из двух кувырков вперед слитно. | 1 |
| 22 | Разучивание и совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов: И.П. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| | прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-И.П | |
| 23 | Акробатическая комбинация – контроль на технику исполнения. ОРУ с обручами. | 1 |
| 24 | Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (мальчики). Поднимание прямых ног в угол (девочки) | 1 |
| 25 | Элементы ритмической гимнастики. Совершенствование техники выполнения комбинаций:Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно | 1 |
| 26 | ОРУ с предметами на месте и в движении. Комбинация с «мостом» с помощью – контроль техники. | 1 |
| 27 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения по гимнастической скамейке ходьбой, приставными шагами (девочки) | 1 |
| 28 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок с гимнастической скамейки (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 |
| 29 | Контрольный урок. Выполнение зачетной комбинации на гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами в парах. | 1 |
| 31-32 | ИОТ-021 на уроках волейбола. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча; техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 2 |

Третья четверть (18часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| | Лыжная подготовка – 18 часов | |
| 33 | ИОТ-019 безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков | 1 |
| 34 | РС Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Передвижение по дистанции 1 км. Игры на лыжах. Контроль техники поворота вокруг пяток и вокруг носков. | 1 |
| 35 | РС Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Контроль техники исполнения подъема наискось «полуелочкой. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1.5км.. | 1 |
| 36-37 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание и закрепление одновременного бесшажного хода. Разучивание техники торможения «плугом». | 2 |
| 38-39 | РС Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Контроль техники исполнения одновременного бесшажного хода. Закрепление техники торможения плугом. Передвижение на лыжах до 2 км. | 2 |

| | | |
|-------|---|---|
| 40-41 | РС Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Контроль на технику исполнения торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. | 2 |
| 42-43 | РС Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Контроль на результат – бег на лыжах 1 км. | 2 |
| 44-45 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. | 2 |
| 46-47 | РС Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры. | 2 |
| 48-49 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Контроль техники поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты, игры. | 2 |
| 50 | РС Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Контроль на результат – бег на лыжах 2 км. | 1 |

Четвертая четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Спортивные игры (баскетбол)-13 часов легкая атлетика - 5 часов | | |
| 51 | ИОТ-021 на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение-бросок с двух шагов в корзину | 1 |
| 52-54 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной рукой (двумя) с места. Контроль на результат – бросок из-под кольца | 3 |
| 55 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной рукой (двумя) с места. Контроль техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 56 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной рукой (двумя) с места. Контроль техники исполнения броска с двух шагов в корзину. | 1 |
| 57 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Контроль техники штрафного броска по кольцу. | 1 |
| 58 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой за 30 сек. на результат | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 60 | Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Силовая подготовка. Учебная игра. | 1 |
| 61 | Сочетание приемов: ловля мяча – обводка 4-х стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Челночный бег – контроль на результат. | 1 |
| 62 | Сочетание приемов: ловля мяча – обводка 4-х стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 63 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 64 | ИОТ-018 при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. | 1 |
| 65 | Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с) | 1 |
| 66 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50м (2 серии). Бег на 30 м – контроль времени | 1 |
| 67 | Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на 60м контроль времени. Промежуточная аттестация. | 1 |
| 68 | РС Кроссовая подготовка. Бег 1000м. Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики. Челночный бег 3*10м | 1 |

7 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «Физическая культура» в 7 классе, в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В свою очередь, раздел «Физическое совершенствование» включает 4 подраздела: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры». Форма организации занятий – урок.

| Разделы программы | Содержание |
|---|---|
| 1 История физической культуры | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Правильная осанка и упражнения для ее сохранения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. |
| 2 Базовые понятия физической культуры | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. |
| 3 Физическая культура человека | Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). |
| Способы физкультурной деятельности | |
| 1 Организация и проведение занятий физической культурой | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы |

| | | |
|--|--|--|
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой. | тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Легкая атлетика | | |
| Беговые упражнения | | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. (6 часов) |
| Прыжковые упражнения | | Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (3 часа) |
| Метание малого мяча | | Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. (2 час) |
| Развитие выносливости | | Кросс до 15 мин., минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. (5 часа) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | | Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей. (2 час) |
| Развитие скоростных способностей. | | Эстафеты. Старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью (3 часа) |
| Теоретические сведения по легкой атлетике | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований по ЛА. Разминка для выполнения ЛА упражнений. Представления о скорости, темпе и объеме упражнений. Правила техники безопасности. (1 час) |
| Гимнастика | | |
| Организующие команды и приемы | | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. (на каждом уроке) |
| ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении | | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения снабивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками. (1 час) |
| Упражнения на брусьях и на гимнастической стенке | | Мальчики – подтягивания, поднимание прямых ног в висе. Девочки – поднимание прямых ног в висе. (2 часа) |
| Акробатические упражнения и комбинации | | Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; повторение материала 5 класса – стойка на лопатках, упоры, перекаты; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). (4 часа) |
| Развитие координационных способностей | | ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и |

| | |
|--|--|
| | инвентаря. (1 час) |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. (1 час) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. (1 час) |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. (1 час) |
| Теоретические сведения | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, значение разминки, ТБ. Самостоятельное составление комплексов упражнений для развития физических качеств. (1 час) |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. (10 часов) |
| Волейбол | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. (8 часов) |
| Теоретические сведения | Правила изученных спортивных игр. Предупреждение травматизма. (2 часа) |
| Лыжная подготовка | |
| Освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах. (13 часов) |
| Теоретические сведения | Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. (1 час) |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть (18 часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Легкая атлетика -14 часов, Спортивные игр (волейбол) – 4 часа. | |

| | | |
|----|--|---|
| 1 | ИОТ-065 Входная проверочная работа. ИОТ-018 при занятиях ЛА. Теоретические сведения. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника стартового разгона, финиширования | 1 |
| 3 | Контрольный урок. Бег на результат 60м. | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением 50–60 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. 30м – контроль на результат | 1 |
| 6 | РС Кроссовый бег. Равномерный бег. 1000 м. | 1 |
| 7 | РС Кроссовый бег. Бег 2000 м – контроль на результат. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге с активным махом другой. Прыжки с места и разбега. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжок в длину с места – контроль результата. | 1 |
| 10 | РС Кроссовая подготовка. Бег (1000 м). Бег по дистанции. | 1 |
| 11 | Прыжки с места, с разбега. Многоскоки, тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 |
| 12 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 13 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с разбега на дальность. Метание мяча в цель – контроль на результат. | 1 |
| 15 | ИОТ-021 при проведении спортивных игр. Повторение техники перемещения. Повторение техники прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 16 | Повторение техники верхней передачи мяча. | 1 |
| 17 | Повторение техники верхней передачи мяча над собой. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |

2 четверть (14 час)

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| | Гимнастика -12 часов Спортивные игры (волейбол) -2 часа. | |
| 19 | ИОТ-018 безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |
| 20 | Повторение и совершенствование техники исполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. ОРУ в движении | 1 |
| 21 | Разучивание комбинации из двух кувырков вперед слитно. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| | полушпагат. | |
| 22 | Разучивание и совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов: Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. | 1 |
| 23 | Акробатическая комбинация – контроль на технику исполнения. | 1 |
| 24 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | 1 |
| 25 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. | 1 |
| 26 | ОРУ с мячом на месте и в движении. Комбинация с «мостом» с помощью – контроль техники. | 1 |
| 27 | Висы согнувшись, висы прогнувшись(мальчики). ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 |
| 28 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 29 | Контрольный урок. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 30 | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 |
| 31-32 | Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча; техники выполнения нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 2 |

3 четверть (18 часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Лыжная подготовка - 14 часов Спортивные игры (волейбол) – 4 часа | |
| 33 | ИОТ-019 на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря | 1 |
| 34 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 35 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 36 | ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 гр. Подъем елочкой. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 |
| 37 | Подъем «елочкой» и спуск с поворотами. | 1 |
| 38-40 | РС Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. | 3 |
| 41 | РС Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Контроль на результат – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| 42-43 | РС Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. | 2 |
| 44 | РС Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | ходов в зависимости от рельефа местности. | |
| 45 | Круговая тренировка (400 быстро 400 медленно). | 1 |
| 46 | Лыжная эстафета. Контрольное прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 47 | ИОТ-021 на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | 1 |
| 48 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 |
| 49 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | 1 |

4 четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | |
|--|--|-------------------------|
| Спортивные игры (Баскетбол)- 10 часов | | Количество часов |
| Легкая атлетика-8 часов | | |
| 51 | ИОТ-021. Игра «Баскетбол». Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.1 | 1 |
| 55 | Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 56 | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 57 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. | 1 |
| 58 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4 | 1 |
| 59 | Контрольный тест | 1 |
| 60 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок | 1 |
| 61 | ИТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. | 1 |
| 62 | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | препятствий шагом и прыжками в шаге. | |
| 63 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 |
| 64 | Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 -5 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 66 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 67 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 68 | Промежуточная аттестация. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |

8 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «Физическая культура» в 7 классе, в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В свою очередь, раздел «Физическое совершенствование» включает 4 подраздела: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры». Форма организации занятий – урок.

| Разделы программы | Содержание |
|--|--|
| <p>1 История физической культуры</p> <p>2 Базовые понятия физической культуры</p> <p>3 Физическая культура человека</p> | <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Правильная осанка и упражнения для ее сохранения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> |
| Способы физкультурной деятельности | |
| <p>1 Организация и проведение занятий физической культурой</p> <p>2 Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> | <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных</p> |

| | |
|--|--|
| 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность | особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Легкая атлетика | |
| Беговые упражнения | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. (6 часов) |
| Прыжковые упражнения | Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (3 часа) |
| Метание малого мяча | Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. (2 час) |
| Развитие выносливости | Кросс до 15 мин., минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. (5 часа) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей. (2 час) |
| Развитие скоростных способностей. | Эстафеты. Старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью (3 часа) |
| Теоретические сведения по легкой атлетике | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований по ЛА. Разминка для выполнения ЛА упражнений. Представления о скорости, темпе и объеме упражнений. Правила техники безопасности. (1 час) |
| Гимнастика | |
| Организующие команды и приемы | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. (на каждом уроке) |
| ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками. (1 час) |
| Упражнения на брусьях и на гимнастической стенке | Мальчики – подтягивания, поднимание прямых ног в висе. Девочки – поднимание прямых ног в висе. (2 часа) |
| Акробатические упражнения и комбинации | Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; повторение материала 5 класса – стойка на лопатках, упоры, перекуты; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). (4 часа) |
| Развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. (1 час) |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. (1 час) |

| | |
|---|--|
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. (1 час) |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. (1 час) |
| Теоретические сведения | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, значение разминки, ТБ. Самостоятельное составление комплексов упражнений для развития физических качеств. (1 час) |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. (10 часов) |
| Волейбол | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. (8 часов) |
| Теоретические сведения | Правила изученных спортивных игр. Предупреждение травматизма. (2 часа) |
| Лыжная подготовка | |
| Освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах. (13 часов) |
| Теоретические сведения | Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. (1 час) |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть (18 часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| | Легкая атлетика -14 часов, Спортивные игр (волейбол) – 4 часа. | |
| 1 | ИОТ-065 Входная проверочная работа. ИОТ-018 при занятиях ЛА. Теоретические сведения. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника стартового разгона, финиширования | 1 |
| 3 | Контрольный урок. Бег на результат 60м. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 4 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением 50–60 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. 30м – контроль на результат | 1 |
| 6 | РС Кроссовый бег. Равномерный бег. 1000 м. | 1 |
| 7 | РС Кроссовый бег. Бег 2000 м – контроль на результат. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге с активным махом другой. Прыжки с места и разбега. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжок в длину с места – контроль результата. | 1 |
| 10 | РС Кроссовая подготовка. Бег (1000 м). Бег по дистанции. | 1 |
| 11 | Прыжки с места, с разбега. Многоскоки, тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 |
| 12 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 13 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с разбега на дальность. Метание мяча в цель – контроль на результат. | 1 |
| 15 | ИОТ-021 при проведении спортивных игр. Повторение техники перемещения. Повторение техники прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 16 | Повторение техники верхней передачи мяча. | 1 |
| 17 | Повторение техники верхней передачи мяча над собой. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |

2 четверть (14 час)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Гимнастика -12 часов Спортивные игры (волейбол) -2 часа. | |
| 19 | ИОТ-018 безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |
| 20 | Повторение и совершенствование техники исполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. ОРУ в движении | 1 |
| 21 | Разучивание комбинации из двух кувырков вперед слитно. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. | 1 |
| 22 | Разучивание и совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов: Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. | 1 |
| 23 | Акробатическая комбинация – контроль на технику исполнения. | 1 |
| 24 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| 25 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | 1 |
| 26 | ОРУ с мячом на месте и в движении. Комбинация с «мостом» с помощью – контроль техники. | 1 |
| 27 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 |
| 28 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 29 | Контрольный урок. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 30 | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 |
| 31-32 | Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча; техники выполнения нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 2 |

3 четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Лыжная подготовка - 14 часов Спортивные игры (волейбол) – 4 часа | |
| 33 | ИОТ-019 на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря | 1 |
| 34 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 35 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 36 | ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 гр. Подъем елочкой. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 |
| 37 | Подъем «елочкой» и спуск с поворотами. | 1 |
| 38-40 | РС Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. | 3 |
| 41 | РС Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Контроль на результат – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| 42-43 | РС Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. | 2 |
| 44 | РС Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 |
| 45 | Круговая тренировка (400 быстро 400 медленно). | 1 |
| 46 | Лыжная эстафета. Контрольное прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 47 | ИОТ-021 на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | игры, эстафеты, игровые упражнения. | |
| 48 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 |
| 49 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | 1 |

4 четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Спортивные игры (Баскетбол)- 10 часов | | |
| Легкая атлетика-8 часов | | |
| 51 | ИОТ-021. Игра «Баскетбол». Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. 1 | 1 |
| 55 | Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 56 | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 57 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. | 1 |
| 58 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4 | 1 |
| 59 | Контрольный тест | 1 |
| 60 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок | 1 |
| 61 | ИТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. | 1 |
| 62 | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |
| 63 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 |
| 64 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 -5 серий по 20 – 30 м). | |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 66 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 67 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 68 | Промежуточная аттестация. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |

9 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «Физическая культура» в 7 классе, в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В свою очередь, раздел «Физическое совершенствование» включает 4 подраздела: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры». Форма организации занятий – урок.

| Разделы программы | Содержание |
|--|--|
| <p>1 История физической культуры</p> <p>2 Базовые понятия физической культуры</p> <p>3 Физическая культура человека</p> | <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Правильная осанка и упражнения для ее сохранения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> |
| Способы физкультурной деятельности | |
| <p>1 Организация и проведение занятий физической культурой</p> <p>2 Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>3 Физкультурно-оздоровительная</p> | <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> |

| | |
|--|--|
| деятельность | |
| Легкая атлетика | |
| Беговые упражнения | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. (6 часов) |
| Прыжковые упражнения | Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (3 часа) |
| Метание малого мяча | Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. (2 час) |
| Развитие выносливости | Кросс до 15 мин., минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. (5 часа) |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей. (2 час) |
| Развитие скоростных способностей. | Эстафеты. Старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью (3 часа) |
| Теоретические сведения по легкой атлетике | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований по ЛА. Разминка для выполнения ЛА упражнений. Представления о скорости, темпе и объеме упражнений. Правила техники безопасности. (1 час) |
| Гимнастика | |
| Организующие команды и приемы | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. (на каждом уроке) |
| ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками. (1 час) |
| Упражнения на брусьях и на гимнастической стенке | Мальчики – подтягивания, поднимание прямых ног в висе. Девочки – поднимание прямых ног в висе. (2 часа) |
| Акробатические упражнения и комбинации | Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; повторение материала 5 класса – стойка на лопатках, упоры, перекаты; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). (4 часа) |
| Развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. (1 час) |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. (1 час) |

| | |
|---|--|
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. (1 час) |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. (1 час) |
| Теоретические сведения | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, значение разминки, ТБ. Самостоятельное составление комплексов упражнений для развития физических качеств. (1 час) |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. (10 часов) |
| Волейбол | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. (8 часов) |
| Теоретические сведения | Правила изученных спортивных игр. Предупреждение травматизма. (2 часа) |
| Лыжная подготовка | |
| Освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах. (13 часов) |
| Теоретические сведения | Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. (1 час) |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| | Легкая атлетика -14 часов, Спортивные игр (волейбол) – 4 часа. | |
| 1 | ИОТ-065 Входная проверочная работа. ИОТ-018 при занятиях ЛА. Теоретические сведения. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника стартового разгона, финиширования | 1 |
| 3 | Контрольный урок. Бег на результат 60м. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 4 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением 50–60 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. 30м – контроль на результат | 1 |
| 6 | РС Кроссовый бег. Равномерный бег. 1000 м. | 1 |
| 7 | РС Кроссовый бег. Бег 2000 м – контроль на результат. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге с активным махом другой. Прыжки с места и разбега. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжок в длину с места – контроль результата. | 1 |
| 10 | РС Кроссовая подготовка. Бег (1000 м). Бег по дистанции. | 1 |
| 11 | Прыжки с места, с разбега. Многоскоки, тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 |
| 12 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 13 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с разбега на дальность. Метание мяча в цель – контроль на результат. | 1 |
| 15 | ИОТ-021 при проведении спортивных игр. Повторение техники перемещения. Повторение техники прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 16 | Повторение техники верхней передачи мяча. | 1 |
| 17 | Повторение техники верхней передачи мяча над собой. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |

2 четверть (14 час)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Гимнастика -12 часов Спортивные игры (волейбол) -2 часа. | |
| 19 | ИОТ-018 безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |
| 20 | Повторение и совершенствование техники исполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. ОРУ в движении | 1 |
| 21 | Разучивание комбинации из двух кувырков вперед слитно. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. | 1 |
| 22 | Разучивание и совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов: Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. | 1 |
| 23 | Акробатическая комбинация – контроль на технику исполнения. | 1 |
| 24 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | 1 |
| 25 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| | ОРУ с мячом. | |
| 26 | ОРУ с мячом на месте и в движении. Комбинация с «мостом» с помощью – контроль техники. | 1 |
| 27 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 |
| 28 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 29 | Контрольный урок. Подтягивание прямых ног в висе (угол) | 1 |
| 30 | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 |
| 31-32 | Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча; техники выполнения нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 2 |

3 четверть (18 часов)

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Лыжная подготовка - 14 часов Спортивные игры (волейбол) – 4 часа | |
| 33 | ИОТ-019 на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря | 1 |
| 34 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 35 | РС Техника попеременных и одновременных лыжных ходов. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 36 | ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 гр. Подъем елочкой. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 |
| 37 | Подъем «елочкой» и спуск с поворотами. | 1 |
| 38-40 | РС Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. | 3 |
| 41 | РС Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Контроль на результат – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| 42-43 | РС Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. | 2 |
| 44 | РС Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 |
| 45 | Круговая тренировка (400 быстро 400 медленно). | 1 |
| 46 | Лыжная эстафета. Контрольное прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 47 | ИОТ-021 на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | 1 |
| 48 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | |
| 49 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | 1 |

4 четверть (18 часов)

| № п\п | Тема урока | Количество часов |
|--|--|---------------------|
| Спортивные игры (Баскетбол)- 10 часов | | |
| Легкая атлетика-8 часов | | |
| 51 | ИОТ-021. Игра «Баскетбол». Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.1 | 1 |
| 55 | Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 56 | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 57 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. | 1 |
| 58 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4 | 1 |
| 59 | Контрольный тест | 1 |
| 60 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок | 1 |
| 61 | ИТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. | 1 |
| 62 | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |
| 63 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 |
| 64 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 -5 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 66 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 67 | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 68 | Промежуточная аттестация. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1 |